

遠阪健康づくり プログラム

今年度も健康づくりのレッスンを開催します。
今回はヨガだけでなく、様々なやり方で
皆様の暮らしに笑顔が増えるような
健康づくりを提案をして参ります。
楽しく身体を動かして
いつまでも元気ハツラツ暮らしましょう！



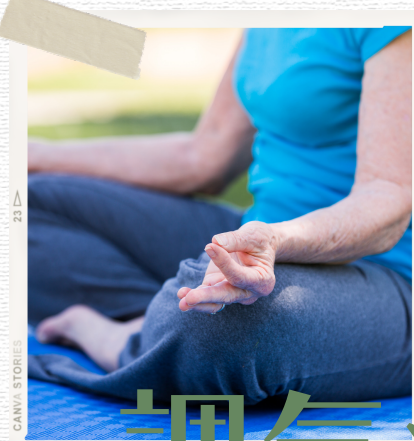
ヨガ



椅子ヨガ

第1回 6月27日(火)
10:00~11:30

「怪我しない歳取らない
疲れにくい身体を作るヨガ」



調気法

身体について優しい座学をした後
健康的な姿勢を作る内側の筋肉を
刺激して行きます。講師 RYT500 紀智子

- ◇会場 遠阪小学校ランチルーム
- ◇会費 1回500円
- ◇定員 30名(先着順) 開催日4日前までにお電話でお申込み下さい。
- ◇申込先 遠阪自治協議会 88-0420(月・火・木・金 9:00-16:00)
- ◇持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装でお越し下さい。

主催 遠阪自治協議会